

**III Всеукраїнська студентська науково - технічна конференція "ПРИРОДНИЧІ ТА ГУМАНІТАРНІ НАУКИ.
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ"**

УДК 370

Колтуцька С. ст.гр. Т-31

Гусятинський коледж Тернопільського державного технічного університету імені Івана Пулюя

А Я ВСЕ ПАМ'ЯТАЮ

Науковий керівник: Трач Л.О.

Чи можна витренувати пам'ять? Чи варто для її покращення вживати медичні препарати?

Ці запитання цікавлять усіх, а особливо студентів. Лікарі мають про це свої міркування. Вони твердять, що зазубрювати матеріал не рекомендовано. Адже пам'ять – це отримання, збереження і відтворення інформації, а зазубрена інформація – короткотривала, довго в голові не втримується. Якщо студент розуміє те, що читає, то легко засвоїть тему. А ще багато залежить від того, чи людина виспана, чи немає невротичних розладів, чи щось не відволікає її увагу. І це основний шлях до успішності. Ще є дуже корисним денний сон. Він посилює працездатність. Після денного сну студент швидше може вивчити все. Ще є ціла група медичних препаратів (ноотропи). Та ці ліки не є самим оптимальним варіантом, бо це щось на зразок допінгу. Вони ефективні тільки в деяких випадках, при певних хворобах і лише на деякий час. Дітям приймати такі препарати не рекомендовано, це нічим не допоможе.

Ще цікавим питанням є те, яку роль відіграє спадкова схильність до запам'ятовування? Так, спадкова схильність і середовище, в якому дитина розвивається, дуже на це впливає. Адже саме навколишній світ допомагає дитині або добре, або погано сприймати інформацію. Тому для покращення пам'яті потрібні цікаві і не одноманітні враження, які б охоче запам'ятовувалися і пізніше відтворювалися дитиною.

Якщо пам'ять є дійсно не дуже хороша, то її потрібно тренувати. Найкраще читати теми і асоціювати та аналізувати прочитане. Чим глибший аналіз – тим краще у мізках закріпиться інформація. Як тренують м'язи, так і потрібно тренувати пам'ять, по декілька раз повторювати одне і те саме, тобто довести запам'ятовування до автоматизму.

Що потрібно їсти для покращення пам'яті? Загалом запорукою доброї пам'яті може бути збалансоване повноцінне харчування, щоб була достатня кількість білків, жирів і вуглеводів. Потрібно їсти овочі і фрукти. А щоб зміцнити пам'ять частіше потрібно їсти моркву, для полегшення запам'ятовування їсти горіхи, вони знімають втому і заспокоюють, а родзинки, курага, печені яблука, кисломолочні і морепродукти допомагають сконцентруватися. Дітям рекомендовано давати шоколад, він допоможе справитися із домашнім завданням.

На сніданок краще всього підходять каші, бо важка їжа зранку погано засвоюється. До обіду потрібно ще раз перекусити, наприклад з'їсти фрукти, або горішки. На обід має бути перше (тепла страва, яка підготує шлунок до сприймання більш важкої їжі) і друге, що має складатися з гарніру м'яса, або риби. На підвечірок можна взяти какао, або молоко з печивом, а на вечерю смакуватимуть омлет, або тушковані овочі. Якщо ви будете так харчуватися, то обов'язково досягнете найвищої мети і ніколи не будете жалуватися на погану пам'ять.